

<<美容香体食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<美容香体食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787801577061

10位ISBN编号：780157706X

出版时间：2003-1

出版时间：人民军医出版社

作者：顾奎琴 赵付芝

页数：584

字数：408000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<美容香体食疗宝典>>

### 内容概要

本书运用营养学、食疗学等知识，结合现代人们追求时尚的实际，系统论述食疗美容法。

用天然食物来美容，是广大百姓乐于采用的美容、健身的方法。

这些纯天然食物“既是食物又是药物”，通过食物来调整自己的身体状况和皮肤状态，是人类追求美丽、健康的新概念。

全书共三篇，详细介绍了如何通过饮食调整，达到美肤、秀发、美目、香口、香体、丰胸、丰肌、健美、瘦身的具体方法。

每一组食疗方，均按原料组成、制作方法、服食方法和功效等进行深入浅出的介绍。

内容丰富，方法科学，通俗易懂，可操作性强，适于营养师、美容师及广大妇女阅读参考。

<<美容香体食疗宝典>>

作者简介

顾奎琴，女，中国著名营养师、科普作家、食疗美容学专家。  
先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系。

1980--2000年任中国人民解放军总医院主管营养师。  
2000年创办中国食疗网。  
2001年创办北京润泽堂食疗医学研究院和食疗美容研究中心。

现任

## <<美容香体食疗宝典>>

### 书籍目录

美肤驻颜篇 一、吃出肤如凝脂 (一) 营养平衡与皮肤健美 1、蛋白质与皮肤健美 2、脂类与皮肤健美 3、维生素与美容 4、无机盐、微量元素与美容 5、胶原蛋白与美容 6、水与皮肤健美 7、膳食纤维与肌肤健美 (二) 靓丽肌肤从饮食开始 1、合理饮食能获得持久的美貌 2、使皮肤光洁白暂的饮食调理 3、有利于皮肤健美的食物 4、女性美颜健体的饮食保健 5、健康人的饮食美容原则 6、男性的饮食与皮肤健美 7、怎样科学护肤养颜 8、水果、蔬菜利于皮肤健美 9、怎样根据皮肤类型选择食物 10、能使你快乐无忧的食物 11、滋润护养皮肤的水产品 12、不同年龄的饮食美容原则 13、怎样吃能使皮肤光洁靓丽 14、养血调经与美肤驻颜 15、果蔬汁有哪些美肤光洁靓丽 16、体内酸碱平衡与皮肤健美 17、皮肤粗糙的饮食原则 18、多吃番茄美容养颜 19、花粥饮品永葆青春 (三) 四季饮食与皮肤健美 1、顺时择食养容颜 2、春季护肤的饮食保健 3、夏季护肤的饮食保健 4、秋季护肤的饮食保健 5、秋燥养颜食疗方 6、冬季护肤的饮食保健 7、冬季皮肤皴裂的饮食防治 (四) 从大自然中获取天然美肤佳品 1、丝瓜 2、黄瓜 3、荔枝 4、樱桃 5、乌梅 6、西瓜 7、大白菜 8、大蒜 .....美体香身篇 食疗美容篇

<<美容香体食疗宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>